

Mode opératoire nettoyage du foie méthode Moritz

Procédure tirée du livre d'Andreas MORITZ (principe de base identique à celui du Dr CLARK).

Préparation :

- Option 1: Boire 1 litre de jus de pomme par jour pendant 6 jours. Prendre du jus de pomme organique, 100% jus de fruit. Quitte à en avaler 6 litres en une semaine j'en ai choisi du bio, ça coûte un peu plus cher, entre 2.00€ et 2.50€ le litre. Boire lentement au cours de la journée, entre les repas (jamais pendant, jamais ½ heure avant, jamais pendant les deux heures après le repas et le soir). Si possible se rincer la bouche au minimum à l'eau, au mieux au bicarbonate de soude et/ou se brosser plusieurs fois les dents dans la journée car le jus de pomme est agressif pour les dents.

- **Option 2:** Comme c'est l'acide malique contenu dans le jus de pomme qui nous intéresse ici, les personnes intolérantes au jus de pomme, ou qui veulent simplement éviter la forte dose de sucre contenue dans ce jus, peuvent acheter de l'[acide malique en poudre](#). Posologie selon A.Moritz : "La période de préparation est identique à celle du jus de pomme, sauf que le litre quotidien est remplacé par 0,5 à 1 cuillère à café d'acide malique prise avec 2 à 4 verres d'eau tempérée. Buvez cette solution en petites quantités pendant la journée". L'acide malique revient moins cher que le jus de pommes.

- Pendant la semaine de préparation éviter de consommer nourritures ou boissons froides. Eviter les aliments d'origine animale (viande...), les produits laitiers, les aliments frits.

- Eviter de faire le nettoyage le jour de pleine lune, préférer la nouvelle lune. C'est en lune décroissante qu'il est conseillé d'évacuer les toxines, donc entre la pleine lune et la nouvelle lune, plus près de la nouvelle lune.

- Nettoyer les intestins --> Avant le premier nettoyage du foie, pendant 3 semaines, prendre chaque matin à jeun un verre d'eau chaude avec une cuillère à café de sulfate de magnésium (pas plus que rase). Attendre 20 minutes avant de prendre le petit déjeuner. Succès assuré aux toilettes...

NB: le nettoyage des intestins est d'une grande importance et pas seulement dans le cadre du nettoyage du foie. La technique laxative indiquée ici est la plus simple à mettre en œuvre, mais pour plus d'informations consultez la section [nettoyage des intestins](#)

Le sixième jour de préparation (jour du nettoyage):

- Eviter de prendre des médicaments, des vitamines ou des suppléments, non nécessaires.

- Ne pas manger d'aliments contenant des protéines ou des graisses, éviter le sucre, les épices, le lait, beurre, fromage, jambon, pâtisseries, etc...(reste donc fruits + légumes).

- Petit déjeuner léger genre flocons d'avoine avec de l'eau, ou bien simplement des fruits.

- A midi légumes nature + riz Basmati, ou bien soupe faite avec seulement des légumes (pas de beurre surtout).

- Ne rien manger après 14h00, ne boire que de l'eau (chaude ou tempérée).

L'objectif de cette diète du 6ème jour est de laisser le foie et la vésicule biliaire au repos, afin qu'ils soient chargés de bile au maximum, pour obtenir la purge la plus puissante possible.

Nettoyage du foie:

Respecter scrupuleusement les horaires indiqués.

Le soir du sixième jour:

18h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium. Voir la vidéo. Une cuillère à soupe un peu plus que rase représente environ 15 grammes de sulfate de magnésium. Si le goût ne plait pas ajouter un peu de jus de citron, ou boire avec une paille, ou se boucher le nez.

20h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium

21h45: préparer 180ml de jus de pamplemousse (sans la pulpe) + 120ml d'huile d'olive + 2,5gr d'[ornithine](#) + 20 gouttes de [brou de noix](#). Mélanger le tout dans un bocal d'un demi-litre jusqu'à obtention d'un mélange

homogène. [Voir la vidéo](#). Aller aux toilettes une dernière fois mais sans décaler de plus de 5 minutes l'horaire de 22h00.

22h00: boire le mélange d'huile debout à côté du lit. Se coucher tout de suite sur le dos, tête surélevée (tête plus haute que l'abdomen). Rester allongé parfaitement immobile au moins 20mn, ne pas parler. Dormir si possible. Ne rien boire avant 2 heures du matin. Si besoin d'aller à la selle la nuit y aller.

Le matin suivant:

6h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium.

8h00: boire 180ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de sulfate de magnésium.

Note: si on a soif, boire de l'eau mais pas juste après avoir bu le sulfate de magnésium (attendre au moins 20 mn).

10h00: on peut boire du jus de fruits. Une demi-heure plus tard on peut manger un peu de fruits.

12h00: repas normal mais léger

Les jours suivants il est préférable de continuer à manger léger (ça c'est difficile car après 24h00 de diète on a une revanche à prendre)

NB1: les dosages indiqués sont pour un individu moyen, disons un homme de 80 kg. Un adulte plus petit pourra les diminuer en faisant un prorata. Par exemple pour une personne de 60 kg les 180 ml vont devenir $180 \times 60 / 80 = 135$ ml. Procéder de même pour tous les ingrédients de la recette.

NB2: le sixième jour, l'acide malique doit donc être bu le matin. On peut se contenter d'un demi-litre.

Les résultats :

Pendant la matinée et le début d'après-midi on va souvent aux toilettes. Au début on rejette de l'eau avec quelques résidus d'aliments mélangés aux amas de gras verts que vous voyez sur mes photos en page <http://www.agirsante.fr/resultats-en-images.html> et ensuite uniquement ces boules vertes mélangées à de l'eau.

Il est important de bien évacuer (sinon risque de retour des toxines dans la circulation sanguine). Pour ça, prolonger pendant quelques jours la cuillère à café de sulfate de magnésium du matin. A.Moritz préconise aussi [un lavement](#) quelques jours après le nettoyage du foie.

Et ensuite :

Recommencer cette procédure toutes les 4 semaines (se caler sur la nouvelle lune) jusqu'à disparition des symptômes, ce qui prend en moyenne entre 6 et 12 nettoyages. Les 3 semaines de nettoyage des intestins ne sont à faire qu'une fois avant le premier nettoyage.

Intolérances :

Au sulfate de magnésium : en cas d'intolérance on peut prendre du citrate de magnésium, avec les mêmes dosages que le sulfate de magnésium. Il s'agit cependant là d'un second choix.

Au jus de pamplemousse : il peut être remplacé par un mélange à part égale de jus d'orange + jus de citron, pour la même quantité globale de 180 ml (soit 90 ml + 90 ml).

Contre-indications :

Ci-dessous les principales contre-indications aux nettoyages du foie données par Andréas Moritz. Pour chacun des cas ci-dessous, et d'autres, A. Moritz donne ses explications et nuances, [voir son livre](#).

- Intestin grêle ou colon en mauvais état, constipation, occlusions intestinales.
- Etat de grande fatigue, état infectieux, déshydratation.
- Femmes enceintes, cycle mensuel.
- Diabète.
- Chimiothérapies.
- Stent aux conduits biliaires.
- [Insuffisance rénale](#).